TF 160

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
Инструкция по использованию
Οδηγίες χρήσης
INSTRUCŢIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
使用说明书

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500

TF 160

Notice à conserver
Keep these instructions
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Οδηγίες προς φύλαξη
A se păstra instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
请妥善保存说明书

decathlon creation©

DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 中國製造 - Сделанов Китае
Réf. pack : 1018.077 - CNPJ : 02.314.041/0001-88

MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • Сборка • Συναρμολόγηση • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • 安装

MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • Сборка • Συναρμολόγηση • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • 安装

"CLIC"

MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • Сборка • Συναρμολόγηση • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • 安装

❶ Console - Console - Consola - Konsole - Console - Terminal - Consola - Konsola - Konzol - Компьютер - Κονσόλα - Consolă - Konzola - Konzole - 操纵台

❷ Clé de sécurité - Safety key - Llave de seguridad - Sicherheitsschlüssel - Chiave di sicurezza - Veiligheidssleutel - Chave de segurança - Klucz zabezpieczający - Biztonsági kulcs - Ключ безопасности - Κλειδί ασφαλείας - Cheie de siguranță - Bezpečnostný kľúč - Bezpečnostní klíč - 安全钥匙

❸ Montant - Upright arm - Montante - Stütze - Montante - Boord - Barra vertical - Stojak - Állvány - Стойка - Ορθοστάτης - Cadru - Suma - Stojan - 嵌板竖杆

❹ Disjoncteur - Circuit-breaker - Disyuntor - Schutzschalter - Disgiuntore - Zekering - Disjuntor - Wyłącznik samoczynny - megszakító - Предохранительный выключатель - ιακόπτης - Disjunctor - Vypínač - Spínač - 断路开关

❺ Interrupteur principal - Master switch - Interruptor principal - Hauptschalter - Interruttore principale - Hoofdschakelaar - Interruptor principal - Wyłącznik główny - Főkapcsoló - Основной выключатель - Γενικός διακόπτης - Întrerupător principal - Hlavný vypínač - Hlavní vypínač - 主要开关

❻ Bande de course - Treadmill belt - Cinta de correr - Lauffläche - Nastro di corsa - Loopband - Passadeira de corrida - Taśma bieżni - Futófelület - Беговое полотно - I άντας - Bandă de alergat - Bežecký pás - Běžící pás - 传送带

❼ Vis de réglage pour le centrage et la tension de la bande de course - Adjusting nut to centre and set the tension of the treadmill belt - Tornillo de ajuste para el centrado y la tensión de la cinta de correr - Einstellschraube für das Zentrieren und die Spannung der Lauffläche. - Vite di regolazione per la centratura e la tensione del nastro di corsa - Regelschroef voor het centreren en het spannen van de loopband - Parafuso de ajuste para centragem e tensão da passadeira de corrida - Śruba regulacji wycentrowania i naprężenia taśmy bieżni - A futófelület központosítására és a szalag feszességének beállítására szolgáló csavar - Натяжной болт для центрирования и натяжения бегового полотна - Βίδα ρύθ ισης για το κεντράρισ α και την τάση του ι άντα - Șurub de reglare pentru centrarea și întinderea benzii de alergat - Nastavovacia skrutka pre centrovanie a napínanie bežeckého pásu - Šroub pro nastavení centrování a napětí běžícího pásu - 调节传送带位置和松紧的螺丝

❽ Repose-pieds - Footrest - Reposapiés - Fußraste - Poggiapiedi - Voetensteun - Descanso para pés - Oparcia stóp - Lábtartó - Подножка - Υποπόδιο - Rezemător de picioare - Stúpačka - Stupačky - 置脚处

❾ Rampe - Rail - Rampa - Rampe - Rampa - Leuning - Rampa - Pochylnia - Fogantyú - Поручень - Ράμπα - Rampă - Zábradlie - Rampa - 缓慢前行

❿ Télécommande - Remote control - Mando a distancia - Fernbedienung - Telecomando - Afstandsbediening - Telecomando - Pilot - Távirányító - Пульт удаленного управления - Τηλεχειριστήριο - Telecomandă - Diaľkové ovládanie - Dálkové ovládání - 遥控器

⓫ Cordon d’alimentation - Power cord - Cordón de alimentación - Speisekabel - Cavo d’alimentazione - Voedingskabel - Cabo de alimentação - Przewód zasilający - Hálózati zsinór - Шнур питания - Καλώδιο τροφοδοσίας - Cordon de alimentare - Kábel napájania - Kabel napájení - 供电电线

AVERTISSEMENT • WARNING • ADVERTENCIA • WARNUNG • AVVERTENZA • WAARSCHUWING • ADVERTÊNCIA • OSTRZEŻENIE • FIGYELMEZTETÉS • ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ • ΠΡΟΣΟΧΗ • ATENȚIE • UPOZORNENIE • UPOZORNĚNÍ • 警告

Sticker tracabilité - Traceability sticker - Sticker trazabilidad - Aufkleber/Rückverfolgbarkeit - Sticker tracciabilità - Traceerbaarheidssticker - Autocolante de rastreabilidade - Naklejka z danymi producenta - Nyomonkövethetőségi matrica - Этикетка контроля качества - Αυτοκόλλητο ταυτοποίησης - Etichetă trasabilitate - Samolepka s informáciami - Nálepka pro určení původu - 不干胶贴

MAX. WEIGHT
110 KG / 242 LBS

WARNING

PL URZĄDZENIE MOŻE BYĆ PODŁĄCZONE WYŁĄCZNIE DO GNIAZDKA POSIADAJĄCEGO PRAWIDŁOWE UZIEMIENIE.
HU A GÉPET CSAK SZABÁLYOSAN FÖLDELT FALI CSATLAKO ZÓHOZ SZABAD CSATLAKOZTATNI.
RU ВКЛЮЧАТЬ ТРЕНАЖЕР ТОЛЬКО В ПРАВИЛЬНО ЗАЗЕМЛЕННУЮ РОЗЕТКУ.
EL ΣΥΝΔΕΕΤΕ ΤΟ ΜΗΧΑΝΗΜΑ ΜΟΝΟ ΣΕ ΠΡΙΖΑ ΜΕ ΣΩΣΤΗ ΓΕΙΩΣΗ.
RO NU CONECTAȚI MAŞINA DECÂT LA O PRIZĂ CORECT LEGATĂ LA PĂMÂNT.
SK PRISTROJ ZAPOJTE LEN DO ZÁSUVKY, KTORÁ JE SPRÁVNE UZEMNENÁ.
CS PRISTROJ ZAPOJTE POUZE DO ZASUVKY, KTERA JE SPRAVNE UZEMNENA.

WARNING

FR NE BRANCHER LA MACHINE QUE SUR UNE PRISE CORRECTEMENT MISE À LA TERRE.
EN ONLY PLUG THE MACHINE INTO A CORRECTLY EARTHED SOCKET.
ES ENCHUFAR LA MÁQUINA ÚNICAMENTE A UNA TOMA CORRECTAMENTE CONECTADA A TIERRA.
DE DIE MASCHINE NUR AN EINE KORREKT GEERDETE STECKDOSE ANSCHLIESSEN.
IT COLLEGATE LA MACCHINA UNICAMENTE AD UNA PRESA DOTATA DI TERRA.
NL DIT APPARAAT ENKEL AANSLUITEN OP EEN CORRECT GEAARD STOPCONTACT.
PT A MÁQUINA SÓ PODE SER LIGADA A UMA FICHA COM UMA LIGAÇÃO CORRECTA À TERRA.
ZH 仅将机器连接在正确接地的插座。

P O R T U G U Ê S

Escolheu um aparelho de Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos-lhe a sua confiança.
Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os que praticam desporto treinem no domicílio.
Os nossos produtos são criados por desportistas para desportistas.
Teremos todo o prazer em receber todas as suas observações e sugestões relacionadas com os produtos DOMYOS.
Para tal, a equipa da sua loja está à sua disposição, bem como o serviço de concepção dos produtos DOMYOS.
Se desejar escrever-nos, pode enviar-nos um e-mail para o endereço do sítio internet: www.decathlon.com escolhendo o seu país.
Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja para si sinónimo de prazer.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- Velocidade máxima: 10 km/h (6.2 mph)
- Alimentação: 220-240 V, 50 Hz
- Potência nominal: 800 W
- Potência do motor em contínuo: 1,25 CV (HP)
- Potência do motor em ponta: 2,5 CV (HP)
- Peso do tapete: 57 kg (125.7 lbs)
- Dimensões do tapete desdobrado: H115 x L157 x l77 cm (H45 x L62 x l30 in)
- Dimensões do tapete dobrado: H157 x L79 x l77 cm (H62 x L31 x l30 in)

Nível de pressão acústica medido a 1 m da superfície da máquina e a uma altura de 1,60 m acima do solo: 75 dB (velocidade máxima).

ADVERTÊNCIA

Antes de começar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico.
Tal é particularmente importante para as pessoas com mais de 35 anos, com problemas de saúde prévios ou que não façam desporto há vários anos. Leia todas as instruções antes da utilização do aparelho.

As informações que se seguem são de natureza geral, só devendo ser encaradas a título indicativo. Queira, pois, adaptar estas recomendações às suas necessidades pessoais de retoma da boa forma e prazer.

PRINCÍPIO GERAL CARDIO-TRAINING

Se for um iniciante, comece por treinar durante vários dias a uma velocidade baixa, sem forçar, e fazendo, se necessário, pausas.
Aumente progressivamente o número ou a duração das sessões.

Manutenção/aquecimento: Esforço progressivo a partir dos 10 minutos.
Para um trabalho de manutenção destinado a manter a forma ou um trabalho de reeducação, pode treinar todos os dias durante uma dezena de minutos.
Este tipo de exercício pretende estimular os músculos e articulações ou poderá ser utilizado como aquecimento para uma actividade física
Para aumentar a tonicidade das pernas, escolha uma velocidade mais significativa e aumente o tempo de exercício.
Como é evidente, pode variar a velocidade ao longo da sua sessão de exercício

Trabalho aeróbico para se manter em forma: esforço moderado durante um período de tempo bastante longo (de 35 min. a 1 hora).
Se desejar perder peso, este tipo de exercício, associado a uma dieta, é a única forma de aumentar a quantidade de energia consumida pelo organismo.
Para tal, é inútil esforçar-se para lá dos limites.
É a regularidade do treino que permitirá obter os melhores resultados.
Escolha uma velocidade de corrida relativamente fraca e efectue o exercício durante, pelo memos, 30 minutos.
Este exercício deve fazer surgir um ligeiro suor na pele, mas não deve, de forma nenhuma, ser esgotante.
É a duração do exercício, com um ritmo lento, que vai pedir ao seu organismo que vá buscar a energia às gorduras desde que corra durante cerca de trinta minutos, três vezes por semana, no mínimo.

Treino aeróbico para resistência: esforço mantido durante 20 a 40 minutos.
Este tipo de treino visa o fortalecimento significativo do músculo cardíaco e melhora o trabalho respiratório
A velocidade de corrida é aumentada de modo a acelerar a respiração durante o exercício
O esforço é mais constante do que o trabalho para ficar em forma.
À medida que os seus treinos forem avançando, poderá manter este esforço durante mais tempo e a um melhor ritmo.
No treino em aeróbica para a resistência, são necessários pelo menos três treinos por semana.
O treino a um ritmo mais forçado (trabalho anaeróbico e trabalho na zona vermelha) está reservado aos atletas e implica uma preparação adaptada.
Após cada treino, consagre alguns minutos a diminuir o passo, de forma a reduzir a velocidade para voltar a um estado mais calmo e levar progressivamente o organismo a entrar em repouso.

SEGURANÇA

Advertência: Para reduzir o risco de lesão grave e de danificação do aparelho, leia as precauções de emprego importantes apresentadas de seguida antes de utilizar o aparelho

1. Utilize somente este aparelho tal como descrito neste manual. Conserve este manual durante todo o tempo de vida do aparelho.
2. Cabe ao proprietário assegurar-se de que todos os utilizadores do aparelho estão devidamente informados sobre todas as precauções de emprego.
3. A DOMYOS descarta-se de qualquer responsabilidade decorrente de queixas devido a ferimentos ou danos infligidos a qualquer pessoa ou bem, causados pela utilização incorrecta deste aparelho pelo comprador ou por qualquer outra pessoa.
4. Este aparelho está em conformidade com as normas europeias (norma CE, normas EM 957-1 e EM 957-6 classe HC) relativas aos aparelhos de fitness em utilização doméstica e não terapêutica (equivalente GB17498). Não utilize o aparelho em qualquer contexto comercial, de aluguer ou institucional.

RICOS ELÉCTRICOS

5. Imediatamente após cada utilização e antes de qualquer intervenção de limpeza, de montagem ou de manutenção, corte o interruptor principal e desligue o tapete da tomada de corrente.
6. Nunca deixe a máquina ligada sem supervisão
7. Nunca utilize esta máquina com o cabo ou com a ficha eléctrica danificada, se cair ao chão, se for danificada ou se estiver em contacto com água.
8. Não utilize a máquina num local onde são utilizados produtos aerossóis ou na presença da administração de oxigénio.
9. Nunca puxe a máquina pelo cabo de alimentação eléctrico nem se sirva do cabo como pega.
10. Caso precise de uma extensão, utilize apenas uma extensão equipada com uma tomada de terra com 1,5 m de comprimento no máximo.
11. Mantenha o cabo eléctrico afastado de superfícies quentes.
12. A máquina só pode ser ligada a uma tomada com uma ligação adequada à terra.

INSTRUÇÕES REFERENTES À LIGAÇÃO À TERRA

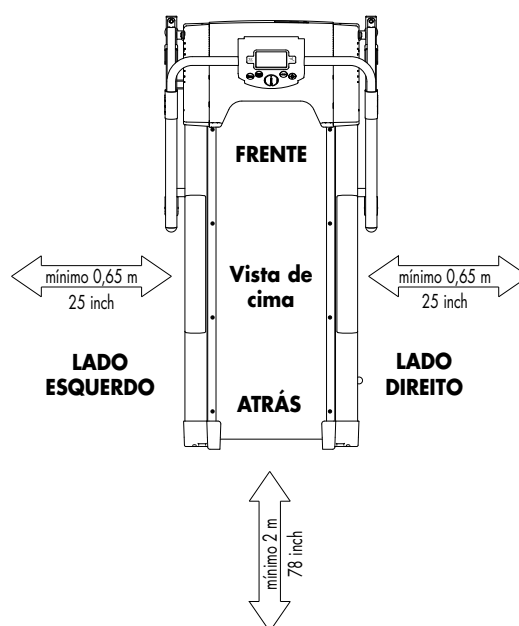
No caso de erro ou de avaria, a corrente é reenviada para a terra para reduzir o risco de electrocussão. Também a máquina está equipada com um cabo munido de um fio e de uma ficha com terra. Esta ficha tem de ser ligada a uma tomada de corrente correctamente instalada e dotada de uma ligação à terra em conformidade com a regulamentação em vigor. Uma ligação inadequada da ficha com terra pode levar a um risco de electrocussão. No caso de dúvida, contacte um electricista qualificado para que este confira se o aparelho está ligado correctamente à terra. Não proceda a qualquer modificação da ficha fornecida com o tapete. Se não se adaptar à tomada de corrente, solicite a instalação de uma tomada correctamente ligada à terra a um electricista qualificado.

13. O tapete tem de ser ligado a uma tomada eléctrica numa rede de 10 A (amperes).
14. A instalação eléctrica da sua casa tem de estar em bom estado e em conformidade com as normas em vigor
15. O quadro eléctrico da sua casa tem de estar obrigatoriamente equipado com um disjuntor diferencial de 30 mA. Este dispositivo detecta as fugas de electricidade e garante a segurança das pessoas
16. Em algumas regiões, a instalação de um pára-raios no quadro eléctrico é obrigatória. Verifique se a regulamentação em vigor na sua região ou no seu país não exige a instalação de um pára-raios.

PERIGO

17. Antes de proceder a qualquer tipo de operação de manutenção ou a um controlo visual do tapete de corrida, corte o interruptor principal e retire a ficha eléctrica da tomada de corrente. Nunca retire a cobertura de protecção do motor. Quaisquer configurações e manipulações diferentes das descritas neste manual só podem ser efectuadas por um técnico autorizado. A inobservância desta medida de segurança pode causar ferimentos graves e, inclusivamente, mortais
18. Nunca submirja qualquer componente do aparelho em qualquer tipo de líquido.

RISCOS MATERIAIS

19. Nunca introduza objecto algum em qualquer tipo de abertura.
20. Mantenha as mãos afastadas de qualquer peça em movimento. Nunca coloque as mãos ou pés debaixo do tapete de corrida
21. Utilize o aparelho dentro de casa, numa superfície plana, ao abrigo da humidade e das partículas de pó e num local ventilado. Certifique-se de que dispõe de espaço suficiente para acesso e passagem à volta do aparelho em segurança total.
Deixe uma zona livre de segurança de 2 m à volta do tapete e 0,65 m de cada lado. Durante a utilização da máquina, certifique-se de que o espaço à volta está sempre suficientemente desobstruído.
Não guarde nem utilize o aparelho no exterior.

22. Nunca deixe cair líquidos no tapete. Se beber enquanto corre, utilize um cantil com uma tampa facilmente amovível.
23. Nunca danifique o cabo.
24. É da responsabilidade do utilizador inspeccionar e aparafusar, se necessário, todas as peças antes de qualquer utilização do aparelho. Substitua de imediato todas as peças gastas ou defeituosas.
25. Antes de qualquer utilização, certifique-se do alinhamento perfeito e da centragem da passadeira de corrida relativamente ao descanso dos pés.
26. Verifique a tensão do tapete ao fim de 2 horas de utilização e, posteriormente, de 10 em 10 horas (consultar capítulo de manutenção).

Verifique a lubrificação do tapete de 10 em 10 horas de utilização (consultar capítulo de manutenção)

Observação: o incumprimento das instruções de segurança pode levar à anulação da garantia.

27. Não repare o seu aparelho.
28. No caso de degradação do aparelho, devolva-o à sua loja Décathlon e não o utilize mais até à sua reparação total. Utilize apenas peças sobresselentes Décathlon.
29. Não guarde o aparelho num local húmido (à beira da piscina, casa de banho….)

UTILIZAÇÃO

Advertência: antes de utilizar o tapete de corrida, leia, por favor, com atenção o que se segue.

1. Certifique-se de que a circulação do ar é suficiente ao longo de todo o exercício.

2. Para a sua protecção, tape o chão sob o aparelho com um tapete de chão adaptado, disponível na loja Décathlon.

3. Nunca permita a presença de mais de uma pessoa de cada vez no tapete.

Antes de iniciar uma sessão de treino

4. Use ténis em bom estado. Para evitar danificar a máquina, certifique-se de que as solas não têm partículas de gravilha ou cascalho.

5. Verifique se os atacadores dos ténis não correm o risco de ficar presos à passadeira de roletes do tapete.

6. Prenda o seu cabelo para não o incomodar durante o exercício.

7. Não use peças de roupa largas susceptíveis de o incomodar no decurso do exercício.

8. Certifique-se de que a pinça da chave de segurança está cuidadosamente fixada às peças de roupa e que a chave de segurança está correctamente magnetizada na respectiva localização. Se necessário, terá de ser possível retirá-la por completo da consola, de modo a parar a máquina.

9. Comece sempre de pé sobre o descanso dos pés e não sobre a passadeira de corrida. Antes de andar no tapete, aguarde até a velocidade do tapete atingir 1 km/h. Nunca arranque com uma velocidade superior.

10. Aumente a sua velocidade de forma progressiva.

11. Para subir ou descer da máquina e para alterar a velocidade, utilize sempre rampas.

12. No decorrer da utilização do tapete de corrida, nunca coloque qualquer toalha à volta da máquina.

13. Mantenha sempre as crianças e os animais domésticos afastados do aparelho.

14. No fim do exercício, aguarde pela paragem completa do tapete antes de descer.

15. Nunca ponha o motor a funcionar na posição dobrada

ATENÇÃO: caso sofra de vertigens, náuseas, dor no peito ou qualquer outro sintoma anómalo, pare de imediato o exercício e consulte o seu médico antes de prosseguir com o treino.

16. Antes de iniciar o programa de exercícios, alongue sempre os músculos. Aqueça-se lentamente caminhando a uma velocidade baixa. Aumente progressivamente a intensidade do treino até atingir a cadência pretendida dos passos.

Antes de terminar uma sessão de exercícios, proceda sempre do modo de seguida indicada:

1. Antes de concluir o treino, dê-se tempo para abrandar a cadência dos seus passos de modo a voltar ao estado de repouso e permitir que a frequência cardíaca volte ao normal.

2. Segure nas rampas e prima o botão de velocidade "-". Abrande os seus passos até uma marcha fácil (3 km/h)

3. Antes de descer do tapete de corrida, certifique-se da paragem completa do tapete.

No final de cada exercício, proceda sempre do modo de seguida indicado:

1. retire a chave de segurança da consola e guarde-a num local não acessível a crianças.

2. Pare sempre a máquina através do interruptor principal.

3. Retire o cabo de alimentação da tomada de corrente. Tal é particularmente importante se não utilizar a máquina por um período de tempo prolongado.

4. Posicione e disponha sempre o cabo de alimentação afastado de qualquer passagem.

5. Verifique o bloqueio correcto do tapete na posição dobrada antes de deslocá-lo ou arrumá-lo

FUNCIONAMENTO DO TAPETE DE CORRIDA

FUNCIONAMENTO DA CONSOLA

A chave de segurança tem de ser colocada na zona vermelha rodeada a amarelo, por debaixo da consola.

LEITURA

"TIME" : duração do exercício em horas: minutos: segundos.	Velocidade da corrida expressa em quilómetros por hora (km/h) ou milhas por hora (mph).
"CALORIES" : estimativa das calorias gastas.	
"DISTANCE" : distância percorrida em quilómetros (km) ou milhas (m).	

BOTÕES

"START/STOP" : permite pôr o tapete a funcionar se estiver parado ou pará-lo se estiver a funcionar.
Para interromper o exercício, prima "STOP".
Para retomar o exercício, prima "START".

"RESET" : permite repor para zero os contadores "TIME", "DISTANCE" e "CALORIES".

« + » : permite aumentar a velocidade por incrementos de 0,1km/h
« - » : permite diminuir a velocidade por incrementos de 0,1 km/h.

Observação: uma pressão longa permite fazer desfilar os aumentos de forma mais rápida.

FUNCIONAMENTO DO TELECOMANDO

BOTÕES

"STOP" : permite interromper o exercício

"^" : permite aumentar a velocidade por incrementos de 0,1 km/h.

"V" : permite diminuir a velocidade por incrementos de 0,1 km/h.

"ENTER" : permite validar a velocidade

As mudanças de velocidade levadas a cabo com a ajuda dos botões "v" e "^" devem ser validadas com a pressão do botão "ENTER" durante 3 segundos.

ARRANQUE

Depois de inserir a chave de segurança na consola e a pinça na peça de roupa, a forma mais simples de iniciar o seu treino consiste em premir o botão ***"START/STOP".*** Após uma contagem decrescente de 3 segundos, o tapete arranca a uma velocidade de 1 km/h.

PARAGEM

A forma mais simples de parar o seu treino consiste em premir o botão ***"START/STOP".***

MANUTENÇÃO

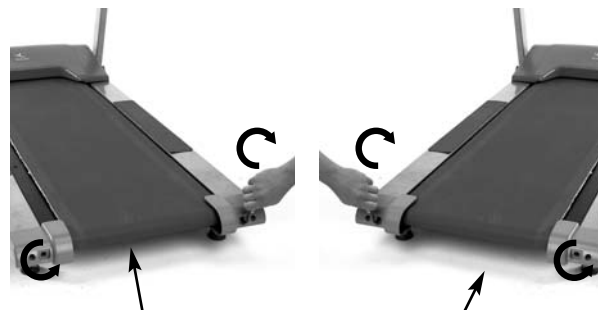
LIMPEZA

Utilize um pano macio para retirar as partículas de pó. As manchas persistentes (tipo suor) podem ser eliminadas com a ajuda de um pano ligeiramente húmido.
Preste atenção aos riscos eléctricos, certificando-se de que o tapete está apagado e desligado da corrente.

Nunca submirja qualquer componente do aparelho em qualquer tipo de líquido.

CONFIGURAÇÃO DA POSIÇÃO DA PASSADEIRA DE CORRIDA

É aconselhável que a passadeira de corrida esteja sempre perfeitamente centrada. Um defeito de alinhamento vai provocar, invariavelmente, um desgaste prematuro da passadeira (rasgo das bordas) e, a longo prazo, prejudicar o funcionamento correcto do tapete (transmissão incorrecta dos roletes).

1. Regule o tapete para 5 km/h (3mph) e coloque-se na parte de trás da máquina
2. **A passadeira está inclinada para a esquerda:** rode o parafuso de ajuste da esquerda descrevendo um quarto de volta no sentido dos ponteiros do relógio e o parafuso da direita descrevendo um quarto de volta no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio
   A passadeira está inclinada para a direita: rode o parafuso de ajuste da direita descrevendo um quarto de volta no sentido dos ponteiros do relógio e o parafuso da esquerda descrevendo um quarto de volta no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio.
3. Deixe o tapete funcionar pelo tempo necessário até a passadeira voltar ao lugar (1 a 2 minutos) e repita a operação, se necessário.

A passadeira está inclinada para a direita **A passadeira está inclinada para a esquerda**
Chave Allen 6mm

CONFIGURAÇÃO DA TENSÃO DA PASSADEIRA DE CORRIDA

A passadeira de corrida é uma peça de desgaste que se distende com o passar do tempo. Volte a esticá-la quando começar a deslizar sobre os roletes (patinar).

1. Rode os 2 parafusos de ajuste descrevendo um quarto de volta no sentido dos ponteiros do relógio.
2. Reinicie a operação, se necessário, mas certifique-se de que de que não estica demasiado a passadeira. A passadeira está correctamente esticada se conseguir levantar os bordos alguns centímetros de cada lado

Chave Allen 6mm

LUBRIFICAÇÃO DA PASSADEIRA DE CORRIDA

É aconselhável lubrificar o tapete 2 ou 3 vezes por ano de modo a limitar as fricções entre a passadeira de corrida e a tábua (e, logo, limitar os esforços exercidos sobre o motor).

A lubrificação não é necessária no caso da presença de vestígios de silicone na face interior da passadeira de corrida ou na tábua (superfície húmida e ligeiramente oleosa).

Se a passadeira e a tábua estiverem secas

1. Apague e desligue o tapete da corrente.
2. Levante os bordos da passadeira de corrida e cubra a face interna com spray de silicone (frasco fornecido com o aparelho).

Observação : Para as suas próximas compras, dirija-se à sua loja Décathlon habitual. Uma lubrificação corresponde, regra geral, a uma dose de silicone entre 5 e 10 ml.

3. Rode a passadeira manualmente e repita a operação na outra metade.
4. Aguarde alguns minutos para que o silicone se espalhe antes de usar o tapete

Cuidado: silicone em excesso pode prejudicar o funcionamento adequado do tapete (risco de patinagem).

MANUTENÇÃO

DOBRAGEM/DESDOBRAGEM

EVOLUÇÃO DO SEU APARELHO:
Imbuída por uma vontade constante de melhorar os seus produtos, a Domyos mudou o sistema de fecho/abertura do tapete. As instruções são apresentadas de seguida.

AS OPERAÇÕES DE DOBRAGEM E DE DESDOBRAGEM DO TAPETE TÊM DE SER EFECTUADAS COM O TAPETE APAGADO E DESLIGADO DA CORRENTE.

Para dobrar o tapete:
Coloque-se atrás do tapete, com os pés vincados no chão. O pé esquerdo fica atrás da passadeira de corrida e o pé direito à direita da passadeira de corrida. Coloque o pé esquerdo sob a passadeira de corrida e, com a mão direita, puxe o botão rotativo de forma a desbloqueá-la. O botão rotativo situa-se à direita da passadeira de rolamento. Comece a levantar o tapete alguns centímetros mantendo o botão rotativo puxado.
As pernas estão flectidas e as costas direitas.

Coloque as duas mãos sob a passadeira de corrida, as pernas flectidas e as costas direitas de modo a levantar o tapete na totalidade.

O tapete fica bloqueado na posição vertical quando ouvir o "clic" de bloqueio.
Se o tapete não ficar bloqueado, baixe-o alguns centímetros e reinicie a operação com as pernas flectidas e as costas direitas.

Para desdobrar o tapete:
com a mão esquerda, empurre ligeiramente o tapete para a frente, mantendo esta pressão enquanto a mão direita desaperta o botão rotativo.

Coloque as duas mãos sob a passadeira de corrida: o tapete pode ser desdobrado.
Pode acompanhar a descida do tapete não se esquecendo de flectir as pernas e manter as costas direitas.

DESLOCAÇÃO

Cuidado, este aparelho é pesado (57 kg). Antes de deslocar o tapete, certifique-se de que possui o tamanho e a força necessários!

Desligue o tapete (ajuste o interruptor principal para a posição "O") e retire o cabo de alimentação da tomada de parede. Fixe o cabo ao tapete de forma a não danificá-lo no decorrer da sua deslocação.

O tapete de corrida está equipado com roletes de deslocação.
Uma vez o tapete na posição dobrada (certifique-se de que o sistema de bloqueio está correctamente engatado), segure na plataforma de corrida pelos lados ou pela barra situada por baixo e oscile o aparelho na sua direcção.

Uma vez o tapete no local desejado, bloqueie-o com a ajuda do seu pé e baixe-o até ao contacto total com o chão.

DIAGNÓSTICO DAS ANOMALIAS

O tapete não liga (nenhuma leitura no ecrã da consola)
1. Verifique se o interruptor principal na parte da frente do tapete está na posição I.
2. Verifique se o cabo de alimentação está ligado a uma tomada de parede em estado de funcionamento. (Para verificar se a tomada de parede funcione, ligue uma lâmpada ou qualquer outro aparelho eléctrico.)
3. Verifique se a outra extremidade do cabo de alimentação está ligada ao tapete.
4. Verifique se o disjuntor na parte da frente do tapete está accionado. Se necessário, volte a accioná-lo carregando no disjuntor.

No caso de persistência do problema

5. Apague e desligue o tapete da corrente e verifique as ligações da consola.

Disjuntor Interruptor principal

O aparelho liga-se mas a passadeira de corrida não roda:
1. Retire a chave de segurança e volte a colocá-la no lugar.
2. Prima o botão "START/STOP" da consola.

A velocidade do tapete não é constante:
1. A utilização de uma extensão eléctrica é vivamente desaconselhada. Se, não obstante, tiver de utilizar uma extensão, o comprimento do cabo não pode exceder 1,50 m de modo a limitar as perdas eléctricas.
2. Evite sobrecarregar as tomadas eléctricas com aparelhos de consume forte (tipo electrodoméstico ou ferramentas de bricolage) passíveis de perturbarem o funcionamento do tapete.
3. Verifique se o cabo de alimentação está correctamente ligado às duas extremidades (tomada de parede e tomada do tapete) de modo a evitar contactos falsos. Para verificar o funcionamento adequado da sua tomada de parede, ligue uma lâmpada ou qualquer outro aparelho eléctrico.
4. Verifique se a passadeira de corrida está correctamente esticada (a passadeira não pode deslizar). Ver página 56.
5. Verifique se a passadeira de corrida está correctamente lubrificada. Ver página 56.

O aparelho faz ruído:
1. Verifique se a passadeira de corrida está correctamente centrada. Ver página 56.
2. Verifique se a passadeira de corrida está correctamente esticada (a passadeira não pode deslizar). Ver página 56.
3. Verifique se a passadeira de corrida está correctamente lubrificada. Ver página 56.

O ecrã da consola mostra "E1", "E2", "E3" ou "E6":
1. Desligue o tapete, aguarde alguns segundos e volte a ligá-lo.
2. Retire a chave de segurança e volte a colocá-la no lugar.

No caso de persistência do problema:

3. Apague e desligue o tapete da corrente e verifique as ligações da consola.
4. Certifique-se de que não entala os cabos quando levantar a consola.

GARANTIA COMERCIAL

A DECATHLON garante este aparelho peça e mão-de-obra, em condições normais de utilização, durante 10 anos para a estrutura, 5 anos para o motor de transmissão e 2 anos para as peças de desgaste, a contar da data de compra, sendo que a data no ticket da caixa é o comprovante da mesma.

A obrigação da DECATHLON em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do aparelho, à discrição da DECATHLON.

Todos os produtos nos quais a garantia se aplica têm de ser recebidos pela DECATHLON num dos seus centros autorizados, com portes pagos, acompanhados pela prova de compra.

Esta garantia não se aplica no caso de:
- Danos causados no decorrer do transporte
- Utilização incorrecta ou utilização anómala
- Montagem incorrecta
- Manutenção incorrecta
- Reparações efectuadas por técnicos não autorizados pela DECATHLON
- Utilização para fins comerciais

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo os países e/ou províncias.

DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – FRANCE